

## Consells i recomanacions dieta baixa en fòsfor



El fòsfor és un mineral que es troba en un 85% als ossos. Ajuda a crear l'estructura òssia, però també té altres funcions. Quan els ronyons no funcionen correctament, el fòsfor s'acumula a la sang. Tots els aliments contenen més o menys quantitat de fòsfor. Els nivells elevats de fòsfor a la sang provoquen que el calci surti dels ossos i es debilitin, i augmenti el risc de fractures.

### Aliments amb contingut alt de fòsfor: és important el consum moderat.

- **BEGUDES:** cervesa, cafè, te fred com el Nestea, cacau, begudes amb gas i refrescos (perquè tenen additius tipus polifosfats).
- **PRODUCTES INTEGRALS:** pa integral, pasta, arròs, galetes, cereals, etc.
- **PRODUCTES LÀCTICS:** És preferible prendre làctics sencers o semidesnatats ja que els desnatats contenen fòsfor (veure taula d'aliments aconsellables i desaconsellables en relació als làctics)

#### ACONSELLABLES:

- Llet sencera o semidesnatada.
- logurt
- Arròs amb llet, flam i natilles (alguna vegada a la setmana)



#### DESACONSELLABLES:

- Làctics desnatats
- Batuts de xocolata
- Llet enriquida en minerals
- Formatges tendres, cremosos, semi curats i curats
- Llet condensada i en pols
- Natilles, mousse, flams púdings
- Sopes cremoses



- **CARNS I ALIMENTS AMB PROTEÏNA:** llet, carn, aus, peix ous, salsitxes, sardines, tofu, soja, embotits grassos, conserves de carn, "morcilla", vísceres i patés.
- **PEIXOS:** caviar, marisc, crustacis, peix petit, salmó, peix espasa, conserves de peix.
- **VERDURES:** carxofes, espàrrecs, col de Brusel·les, xampinyons i bolets...
- **LLEGUMS:** llenties, cigrons, mongetes, faves i pèsols.
- **OUS:** rovell d'ou.
- **FRUITS SECS:** ametlles, nous, avellanes, castanyes, pinyons, pistatxos i cacauets.
- **ALTRES:** caramels, xocolata i fruita seca.

Podeu ampliar aquesta informació si us descarregueu l'app PUKONO

